

POHA	Začátek	Čas	Kap.	Cena
Futsal	po 22. 9.	8:15 - 9:45	32	300,-Kč
Volejbal	po 22. 9.	11:30 - 13:00	45	300,-Kč
Squash 1	st 24. 9.	8:30 - 9:30	8	660,-Kč
Squash 2	st 24. 9.	9:00 - 10:00	11	660,-Kč
Squash 3	st 24. 9.	9:30 - 10:30	8	660,-Kč
Squash 4	st 24. 9.	10:00 - 11:00	11	660,-Kč
Stolní tenis	st 24. 9.	10:30 - 11:30	10	450,-Kč
Badminton	čt 25. 9.	11:00 - 12:00	21	700,-Kč
Spinning	úvodní hodina povinná, dále individuálně	úvodní hodina 22. 9. 20:00 online MS Teams	15	1100,-Kč
Přístrojové potápění	út 23. 9.	15:30 - 18:30	min. 5	3800,-Kč
Lezení na umělé stěně 1	út 23. 9.	10:00 - 11:30	20	50,-Kč/ 1 vstup

Lezení na umělé stěně 2	čt 25. 9.	10:00 - 11:30	20	50,-Kč/ 1 vstup
Pilates - jóga	po 22. 9.	10:30 - 11:30	22	220,-Kč
Jóga / pilates / fyzio	čt 25. 9.	13:30 - 14:30	22	220,-Kč
Kruhový trénink - core	po 22. 9.	11:30 - 12:30	22	220,-Kč
Zdravotní cvičení	čt 25. 9.	12:30 - 13:30	22	220,-Kč
TRX	po 22. 9.	19:00 - 20:00	8	1100,-Kč
BOSU	út 23. 9.	17:30 - 18:30	10	1100,-Kč
Jumping	st 24. 9.	18:40 - 19:40	10	1100,-Kč
Fitness - posilovna 1	út 23. 9.	8:00 - 9:30	30	600,-Kč
Fitness - posilovna 2	st 24. 9.	8:00 - 9:30	30	600,-Kč
Fitness - posilovna 3 - pokročilí	st 24. 9.	9:30 - 10:00	25	600 Kč
Kondiční běhání nebo cyklistika 1	úvodní hodina povinná, dále individuálně	úvodní hodina 24. 9. 8:00 učebna J12 nebo 30. 9. 20:00 online MS Teams	35	zdarma

Kondiční běhání nebo cyklistika 2	úvodní hodina povinná, dále individuálně	úvodní hodina 24. 9. 8:00 učebna J12 nebo 30. 9. 20:00 online MS Teams	36	zdarma
Kondiční běhání nebo cyklistika 3	úvodní hodina povinná, dále individuálně	úvodní hodina 24. 9. 8:00 učebna J12 nebo 30. 9. 20:00 online MS Teams	37	zdarma
Kondiční běhání nebo cyklistika 4	úvodní hodina povinná, dále individuálně	úvodní hodina 24. 9. 8:00 učebna J12 nebo 30. 9. 20:00 online MS Teams	38	zdarma
Víkendovka 1 - turistika s lehkým dobrodružstvím...	Adršpach 7. - 9. 11.	sraz v pá večer, ukončení v ne odpoledne	25	2000,-Kč (ubytování s polopenzí)
Víkendovka 2 - turistika a toulky přírodou...	říjen/listopad bude upřesněno	sraz v pá večer, ukončení v ne odpoledne	25	cena dle nabídky ubytování
Lyžařský kurz pro pokročilé Alpy, Rakousko - 4 dny lyžování	21. - 26. 1. 2026 (odjezd ve středu večer, návrat v pondělí ráno)	4 dny lyžování (4 střediska) Podrobné pokyny v propozicích	40	Cena 9 600,- Kč studenti roč. 2000 - 2005, (9000 studenti 2006 a mladší, 12 400 studenti 1999 a starší)
Dvojitá víkendovka - horská turistika nebo lyžování pro začátečníky Jizerské hory	11. - 14. 12. (čtvrtek večer - neděle)	Podrobné pokyny v propozicích	50	předpoklad 3000,- Kč (ubyt., plná penze) + doprava a vleky (individuálně)

BLIŽŠÍ INFORMACE:

N:\UKAZKY\PREDMETY\POHA

a také na webu:

<https://1url.cz/@poha.uhk>



PŘIHLÁŠKY:

15. 9. – 5. 10. 2025

<https://stag.uhk.cz>